

ふれんずクラブ通信

NO.60

2026年

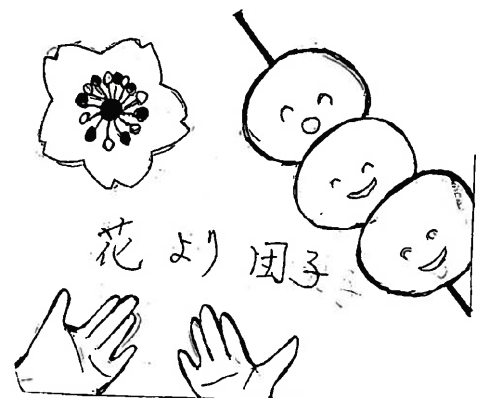
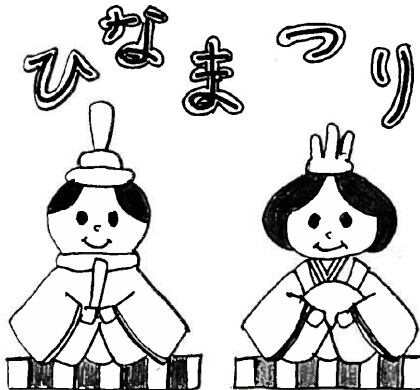


生活協同組合 コープかがわ

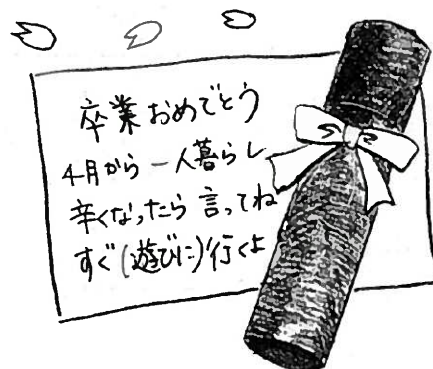
60周年のマークがかわいい！
と話題になりました。

セントラル

60周年ロゴは「感謝」
「温かさ」「つながり」
「継続」をテーマに、
温かみと遊び心を込めて
デザインしました。



~Spring~

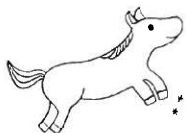


コープかがわ
公式SNS



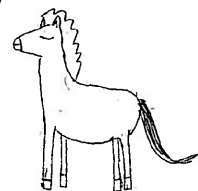
ラジオ
放送中

「FM香川(78.6MHz) JOY-U CLUB」内
『まるまる！まるっと！コープかがわ』
放送時間：毎週月曜日 17:30頃



たくさんの「おしゃべり」が広がりました！

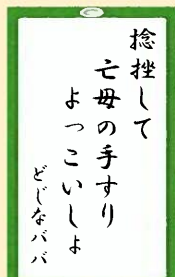
- 今年は午年です。うまくいく年でしょう。
物価が安くなればいいなあ。 【キャット】



♡ハート ふれんず

- 転倒した際、起き上がれないときの対処の仕方をヘルパー経験者が実際に寝て学び合いました。そして今日はコープ商品のハムと、市販のハムの違いを食べてもらい、色・風味・味を比較しました。

【にこにこ】



- うちのふれんずクラブは、仕事で知り合って10年目の仲間です。毎日の仕事でなく、月2〜3回顔を合わす仲です。それでもとっても仲良しになったよ。その仕事もあと少しで終わり。それぞれ別の仕事になり、なかなか会うことがなくなりますが、ふれんずクラブで会えることに感謝です。これからも話に花を咲かせ、生活にうるおいを与えるおしゃべりを楽しみたいと思います。

【ぴんくのネクタイ】

- 男性にも参加してもらって、麻雀をしました。シニア用の大きめの道具で、初めてなので一からひとつひとつ教わり、2ゲームほど楽しみました。おやつはぜんざいを食べました。

【なかよし(南部)】

- 私たち4人は「おひとりさま」なので、お雑煮はおせちの大根をお椀の下に入れ、その上にオーブントースターで焼いたあんもちをのせ、熱々の「松茸のお吸い物」をかけて即席でいただきました。一人でも何個も食べられました。

【なかよし(大川)】



それぞれのやり方、考え方

- 今年の目標は、ダイエットに決まりました。なにかから始めようかと言いながら、コーヒー、お菓手に手が出てしまいました。無理かな今年も…。

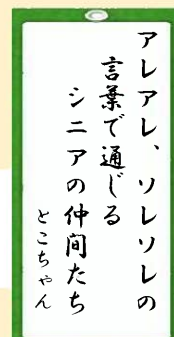
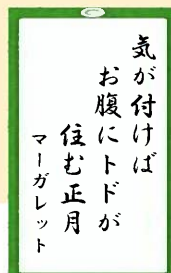
【ラベンダー】

- お正月に1分ジャンプ(ゆるジャンプ)を試してみた。タレントさんが成功したという話から、私もやってみる！と挑戦中。年明けは色々チャレンジしやすいタイミングだねー。いつまで続くかなー…と盛りあがりました。

【&会】

- 特定健診の結果指導を受けて痩せた話
無理なく痩せるには食事と運動のバランスが大事だが、目安として食事の前が空腹かどうか、例えば朝食前に空腹感がなければ前日の夕食の食べ過ぎということらしい。おやつを減らし、散歩を毎日続けて1年で5kg痩せた。いろいろ目に見える結果があるので続けられそうだ。

【アヤメ】



今時の年賀状事情

- 年賀状じまいをしました。言葉で言い表せない複雑な気持ちがよぎりました。年賀状じまいの葉書が印刷されているのを見て、時代の流れを感じました。

【ワクワク】



- 最近、年賀状をやめる人が増えてきて、わが家に届く年賀状も以前の半分以上になってしまいました。やはり頂いたらうれしいですね。元気そうだなあとか、一年に一回の事なんですけど、なかなかやめられません。自分が元気な間は続けようと思っています。

【エイル】

今昔物語

- 私の子どもが春から小学生ということで、小学生の頃の話が中心でした。給食で一番好きなメニューは、やはり王道の「揚げパン」「カレー」という声が多かったです。きびなごフライや元氣サラダ、などの珍しいメニューも登場し、盛り上がりしました。

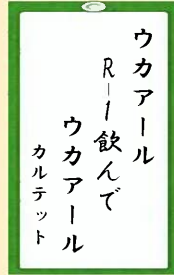
【郡家水産A】

- 年上のメンバーさんから、「昔、肝油って学校で買ってたよなあ〜」という話が。「あれ美味しかったよね」と懐かしんだり、「たくさん食べて怒られた」と盛りあがりました。豊食の時代、今は食べなくても栄養素は摂れているだろうか…。

【な〜みんず】

家族応援

- 中3の息子、初めて挑む入試。わが家も初めての経験。年末までのんびりと構えていた息子が1月に入り、私立受験の3日ほど前からいつもと違う。そわそわ落ち着かず、表情も固い。さすがに緊張しているのだなあと思いつつ、親も自分のことではなく代われるものでもないの、そわそわと見守るのみ。お互いに何とも言えぬこの気持ち。こうやって大人になっていくのだなあと感じた1月でした。公立受験の3月、息子に幸あれ!!



【やしまむら】

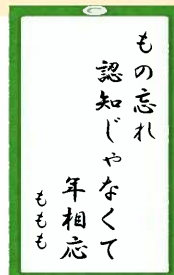
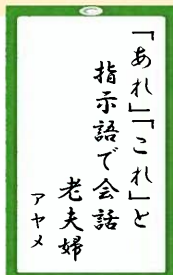
- 2026年1月で、大正14年生まれの祖母が101歳になりました。手元にある邦歴、西暦年齢早見表からも大正14年は消え…。(早見表が100歳まで)食も良く、一人暮らしができ、おトイレも心配いらずと家族孝行な元気な祖母ですが、1つだけ…。未だに自分は80代、90代とと思っているようで、毎年自分で自分の年齢に驚いています(笑)それが長生きの秘訣なののでしょうか？最高齢目指して、これからもサバ読んでもらいたいです。

【にゃんぴょんチーム】

あれあれ それぞれ

- 物忘れがどんどん増えてきた私たちの今日の頃…。いろいろ情報交換したり、話題提供したりしておしゃべりしていますが、お店や施設の名前になると「ほら、アレアレ、あそこのソレソレ、あ、そうそう、わかるわかる」でも、名前は出てこない。話題が変わって他の話をしていたら、フツと思い出し、「そうだ、〇〇〇だよ」もう、その話は終わってますけどね。“忘れた頃に思い出す”私たちの得意技です!!

【ここもも】



エミュー通信

- エミューが卵を産んでいます。でもさすがに自分よりも大きい鳥がいっぱいになると小屋が狭くなるので困ります。今年は孵卵器にかけず、つがいの雄にはがんばってもらおうと、つがいの部屋の卵は置いています…が、1週間後に割れていました。がんばれ！ルー!!(雄エミュー)

【アフタヌーン】

他人事ではない…。

- 親の介護
毎年、少しずつ進んでいきます。気にせず、おらかな気持ちで毎日過ごしています。
【上林あじさい】
- 親や配偶者の介護をしなければならない状況になり、いかにお互いにストレスなく生活するにはどうすればいいか、経験やイメージで話し合いました。話しているうちにストレスフリーになりました。誰かと話すことが大事ですね。
【アジュンマ】

なんて呼んでる？

- 母親の呼び方って何って言うてる？
Aさん：私は幼い頃は「ママ」だったけど、中学生くらいから「お母さん」になったかな〜。
Bさん：私は今でも、「ママ」って呼んでるかな〜。
Cさん：息子に「かあちゃん」と呼んでほしかったのに、頑なに読んでくれなかったのが淋しかった。(変なあだ名で呼ばれている)

【たこ玉ちゃん】



一時期、かっこつけて友人の前では「おやじ」「おふくろ」って言っていました。
事務局 「より」

ちょっと教えてー

他のふれんずクラブさんに「伝えたいこと」や「聞いてみたいこと」のページです。
関連するおしゃべりやアドバイスなどありましたら、ふれんずレターでお寄せください。

便利グッズ教えて！

使ってみてよかった便利
グッズ、何かありますか？

【森の会】

猫砂あるある

猫ちゃんが肉球の間に挟んだ猫
砂を家中に運んでしまいます。
何かいい対策ないですか？

【びすけっと】



私の幸せ♡

あなたにとって「至福の時間」
とは、どんなことをしている時
ですか？

【すみれ】

至福

ニオイの悩み…

とにかく娘の靴が臭いののが悩みで
す。いい消臭方法ありますか？

【あゆみ】



ウチはこうしているよー 〈1月号のちょっと教えてーへの声〉

60代も楽しめる スマホゲーム

【森の会】さんへ

- ツムツム
- LINE POP2
- マッチファクトリー
- LINEポコポコ
- スイカゲーム
- ナンプレ
- トランプ
- カードゲーム
- トリマ
- コークオン
- ぶるぶるどーなつ
- ブロックブラスト
- テトリス



- 「LINEイートホール」「ブレインテスト」「ロイヤルマッチ」「ファミリーファーム」簡単で、どんどんクリアできるのでおもしろい。スマホでゲームするのなら「Playio」を入れておくべき。ゲームした時間がポイントに変わり、超お得🌟また、ポイントサイトなど経由してアプリをインストールしたら、さらにお得!!

【毎日いろいろある】

- KSBのアプリがゲームあり、占いあり、ポイントガチャあり。ゲームメインではないですがオススメです。

【じもとしま】



ついつい
買ってしまうモノ

【アフタヌーン】さんへ

- 半額(値引き)シールのついた商品
- 期間限定のチョコレート
- 地域限定のポテトチップス
- 新商品のグミ、ふりかけ、調味料
- クリーム大福
- うぐいすボール
- ニッキ飴
- Lindt(リンツ)
- アールグレイ味のもの
- ミスドのバレンタインドーナツ
- 猫をモチーフにしたもの
- 推しキャラのグッズ
- 布の手作り作品

「書く」こと
楽しんでますか？

【葉月ソシアルダンスクラブ
ウェブ班】さんへ

- 日記を書いています。その日の夜書く人、次の日の朝に前日を思い出して書く人(ボケ防止になるかも) 【金1】
- 子どもがお絵描きをするようになって、最近
は字よりウサギや猫の絵を書いています。 【荻花】
- 手書きの家計簿をつけてます。レシート見
ながらノートに分類して書き込むので気付
ける事が多々有り、節約にもなってます。
慣れると楽しくできます。 【チームにこにこ】
- ふれんずクラブを始めて、レターを書くよ
うになっておしゃべりしたことを思い出し
たり、普段の生活を振り返ったり、とても
良い時間になっています◎ 【やしまむら】

卒業・入学
春ソング

【にゃんぴょんチーム】さんへ

- 卒業写真(松任谷由実) ● 手紙(アンジェラ・アキ)
- YELL(いきものがかり) ● 乾杯(長渕剛)
- 3月9日(レミオロメン) ● 春なのに(柏原芳恵)
- 遠く遠く(槇原敬之) ● 卒業(斉藤由貴)
- サクラ咲ケ(嵐) ● 卒業(菊地桃子)
- 贈る言葉(海援隊) ● 栄幸の架橋(ゆず)
- 高校三年生(舟木一夫) ● 遥か(GReeeeN)
- 学生時代(ペギー葉山) ● 旅立ちの日に
- 22才の別れ(風)
当時20才でしたが、詞のような恋愛をして泣い
てしまいました。いろいろな事があって、結局
ハッピーエンド(?)で結婚して夫婦になりました。

【かぼす】



しーっ！
暗黙のルール

【ブルーベリー】さんへ

- 友だちとのルールでLINEは夜11時までとし
ています。仲良くて毎日TELし、LINEで出
来事の相談しています。 【まつやま】
- 結婚とか妊娠の話は相手を考えてから話題に
する。デリケートな事なので…。 【こずりん】
- ごみ当番のカギ開けは、本当は当日の朝で
すが、前日の夜でもOKになっています。 【バンザイの会】

あごだし細粒タイプ

こんなふうに使いました

- スティックタイプで使いやすい。粒が細かくてサッと溶けておいしい出汁ができるので良い。

【しすた〜ず】

- 「あごだしは臭みがあるから嫌い」と言っていた夫が「これは臭みがなく旨い!」と言っていた。

【こずりん】

- 3gの量が使いやすい。あごの旨みを感じる。

【いぬとらのささやき】

あごだし!!
お手軽で便利でした!

【はるひか】

お雑煮だし、ぶりしゃぶだし、風呂吹き大根のだしなど大活躍でした。くせなくあっさりしていてよい仕事をします。これに頼みます。



- おせちの煮しめ
- お雑煮
- 朝のみそ汁 & うどんのつゆ
- 茶碗蒸し
- 焼きめし
- 卵焼き

- みそ汁に入れたら旨みとコクがあり、みその量がいつもより少なく減塩になり美味しかった。

【チームにこにこ】

これ、ええで!



☆CO・OP とりとんボール

キャベツ、トマト缶、コンソメ、玉ねぎ、しめじで煮込み風にするとうごく美味しい!!

【プライモーディアルポーチ】



次回予定
3月2回

☆CO・OP お魚ころっけ

食べたらず口当たりが良く、人気No.1も納得。息子の弁当のおかずにしてよう。

【ザ・マッチャン】

次回予定
3月4回



☆CO・OP おくら&長芋ミックス

子どもたちのお昼にお好み焼をよく作りました。オクラのネバネバと長芋のシャリシャリ感がお好み焼にもってこいで、生地も柔らかくなりました。

【キャンディー】



次回予定
4月1回

☆おかずひじき(大豆入り)

子どもがパクパク食べてくれる!自分ではなかなか作れませんが、手軽に鉄分が摂れます。

【YU'S】

次回予定
3月4回



☆CO・OP 炊き込みご飯の素シリーズ

おしょうゆやだしを入れて自分で計量...が面倒な時でも美味しい炊き込みご飯ができるのがいい!!裏面に分量アレンジもあって、とても助かります。

【うつわ】



☆CO・OP くっつかないホイル

フライパンの掃除がしやすい。たれのあるものや油ものの時に敷いて使用。後片付けが簡単。

【生き生きクラブ】





今月のお届け商品



CO・OP 2種のさかなスティック (あじ、かわはぎ)

あじ
標準 約8本

かわはぎ
標準 約6本

- 賞味期限 : 150日
- アレルギー : なし

参考価格 : 398円
(税込 : 430円)

おすすめポイント

- あじ、かわはぎを味付けして焼き、食べやすいスティック状にしたおやつです。
- たんぱく質が手軽に摂れます。おやつやおつまみに最適な個包装です。



次回のお試し商品

CO・OP びよっちサブレ



参考価格 : 218円
(税込 : 235円)

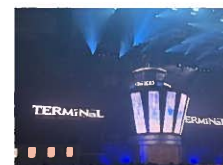
※ お試し商品、及び通い袋 (通信・レター等) はご指定の方法 (宅配・店舗・コステーション) で、
3月30日 (月) ~ 4月3日 (金)
の間でお受け取りください。



ふれんずクラブ事務局
たけうち
武上のつぶやき

1月31日、人生初の「ライブ」に行ってきました。あなぶきアリーナに僕の大好きなDa-iCEが来るとのことで、ファンクラブに加入してアプリでチケットを購入しました。母親もファンなので一緒に行き、圧巻のパフォーマンスを見ってきました！またライブに行きたいです♪

みなさまからのレター、
楽しみにお待ちしています！



作ってみてね！



ふれんずレターに寄せられたレシピなどの声を紹介しています♪みなさんもぜひ挑戦してみてください！

大根のたくあんと切干のチヂミ?!

大根を半分に切り、塩、砂糖、酢、くちなしの実を入れ、ジップロックに入れて漬けると翌日から食べられる。
また、大根の切干にシーチキン、卵、片栗粉、だしを入れて混ぜ、フライパンで焼く。焼けたところにだししょうゆ、みりんを加えて焼く。

【やすらぎ】

ファイバーサラダ (2人分)

- | | |
|------------|--------------|
| ・ごぼう 1/4本 | 調味料(ドレッシング) |
| ・れんこん 1/5節 | ・マヨネーズ 大1 |
| ・きゅうり 1/3本 | ・濃口しょうゆ 小1/2 |
| ・ゆで大豆 25g | ・こしょう 少々 |
| ・すりごま 小1 | |

- ①ごぼうはささがき、れんこんはいちょう切りにする。茹でて水で冷やし、水気を切る。
- ②きゅうり、ゆで大豆、すりごまを加え、調味料を混ぜ合わせたドレッシングで和える。

【女子の会】

【和風ワイ】ふれんずクラブさんの 声を参考に作ってみました!!



ロールまんば



【材料】4個分

- ・まんばは、灰汁抜きしたもの (コンソメスープ)
- (肉だね)
 - ・お湯はひたひた
 - ・鶏ひき肉 200g (ロールまんばが浸かるくらい)
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・にんじん 1/2本
 - ・木綿豆腐 150g
 - ・塩コショウ 適量
 - ・コンソメでも
 - ・ブイヨンでもOK
 - ・塩コショウ



【作り方】

※まんばは、灰汁抜きしておいてください。

・肉だねを作ります

①玉ねぎとにんじんの皮をむき、みじん切りにする

②ボウルで肉だねの材料を混ぜて粘り気がでるまでこねる

③まんばで肉だねを包む

・スープを作ります

④鍋にコンソメ、またはブイヨンを入れて中火で加熱し、沸騰させる

⑤③で包んだまんばを④に入れて灰汁取り除いて弱火にし、20分程火が通るまで煮込む

⑥こしょうで味を調えて完成!

その1

コープかがわからのお知らせ

《大分県佐賀関大規模火災支援募金のご協力ありがとうございました》

お寄せいただいた募金額は

1,024,258円

となりました。皆様のご協力ありがとうございました。

●主に「義援金」として大分県または大分市にお渡しする予定です。

●被災地の状況によっては、募金の一部を「支援金」として活用させていただきます。

その2

《2025年度会計報告書の提出をお願いします》

■ふれんずクラブ活動費の収支報告をお願いします。

※活動開始月にお渡しした活動費は年度末(3月末)までに使い切るようにしてください。

■提出は3月末を目途にお願いいたします。

ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

メンバーの皆さん
で相談し、お使い
くださいね♪



◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ つながりづくり部

TEL : 087-835-6806

✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

FAX : 087-835-6848

◎ 編集 : くらしおもしろ委員会(くらおもメンバー)

